

## El calor afecta a la salud

El intenso calor afecta a nuestro sistema de control de temperatura. Cuando hace calor, este mecanismo de defensa no es suficiente, pudiendo ocasionar problemas como la insolación o el golpe de calor, que ponen en peligro la vida de la persona.



### En casa:

- Permanezca en las **estancias más frescas** de la casa.
- Baje las persianas, toldos y cortinas, para **evitar** que el **sol entre directamente**.
- Utilice **ropa cómoda**, poco apretada y que transpire.



*El calor no afecta a todas las personas por igual*

## Qué hacer para protegernos del calor

Podemos evitar los problemas de salud derivados del calor con medidas muy sencillas.

### En la calle:

- Procure permanecer en la **sombra**, evitando las horas más calurosas del día.
- Use **sombrero** que le resguarde la cabeza y el cuello, además protéjase los ojos con gafas de sol apropiadas y cremas de protección solar.



*Este servicio es gratuito y proporciona al usuario la seguridad de poder contactar con personal cualificado las 24 horas*



- Haga **comidas ligeras** que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- **Beba líquidos** en abundancia (agua, zumos...) evitando las bebidas alcohólicas o que contengan cafeína.

**Si se encuentra mal: pare la actividad que esté haciendo, sitúese en un sitio fresco y pida ayuda.**

## Ante el calor, ponemos soluciones

El IMSERSO le ofrece un servicio gratuito que le proporciona la posibilidad de contactar, a través de su teléfono, con el Centro de Atención de Cruz Roja Española, las 24 horas del día. El número de atención gratuito es 900 22 22 99.

## Las personas mayores sufren más los efectos del calor

El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas son más vulnerables:

- Personas mayores.
- Personas con enfermedades crónicas o que ingieren de forma continua medicamentos.
- Personas con discapacidades.
- Personas con sobrepeso.
- Niños menores de 4 años.

Desde el Centro le facilitarán **consejos sobre cómo prevenirse** del exceso de calor y cómo hacerle frente.

Si lo necesita, se movilizarán **recursos sanitarios** para dar solución a situaciones de **emergencia** surgidas a consecuencia de las altas temperaturas.

Para la población de riesgo, se activará un **servicio de seguimiento** mediante la realización de **agendas telefónicas periódicas** para asegurarse de que su estado de salud es bueno.



*La ficha estará disponible en los servicios sociales de los Ayuntamientos, Centros de Cruz Roja Española y Cáritas España*

Además, Cruz Roja y Cáritas España movilizarán a **personas voluntarias** para que le ayuden en su domicilio ante situaciones concretas.

Si usted es una persona mayor y vive solo, no tiene personas que le atiendan o permanecerá solo durante el periodo estival, puede solicitar el servicio.

Acuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento, a cualquier oficina de Cruz Roja Española o a Cáritas España, o llame al número de atención gratuito para inscribirse.

## Teléfono de Centro Atención

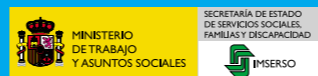
(Cruz Roja Española):

9 0 0 2 2 2 2 9 9

## Número fax Centro Atención

(Cruz Roja Española):

9 1 3 3 5 4 4 5 5



beba agua,  
use sombrero,  
protéjase  
del sol,  
use ropa  
ligera,  
haga  
comidas  
ligeras.

**cuida tu vida**

use sombrero,  
protéjase  
del sol,  
use ropa  
ligera,  
haga comidas  
ligeras,  
beba agua,

**protege te del calor**

